Psycho Holistic (2026), **8**(1), 46–56
doi: 10.35747/ph.v8i1.1641

Tingkat kecemasan individu yang sedang menjalani proses perceraian di daerah Bandung Raya

Anxiety levels among individuals undergoing the divorce process in the Bandung Raya area

Novy Yulianty[1], Nita Zulfia[1], Nailah Nugraha Putri[1]

[1]Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Muhammadiyah Bandung

Penulis korespondensi: Novy Yulianty; Email: novy.psikolog@gmail.com

(Naskah masuk 11 Februari 2026; direvisi 17 Mei 2026; diterima 20 Mei 2026; terbit 22 Mei 2026)

Abstrak

Perceraian merupakan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan dapat memicu respons psikologis, termasuk kecemasan. Dampak tersebut berpotensi semakin kuat dalam konteks budaya kolektivistik, seperti masyarakat Sunda di Bandung Raya. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan pada individu yang sedang menjalani proses perceraian di Bandung Raya serta menguji peran durasi pernikahan, keberadaan anak, dan pendapatan bulanan sebagai prediktor kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan terdiri atas 150 individu yang sedang menjalani proses perceraian di Kota Bandung, Kota Cimahi, Kabupaten Bandung, dan Kabupaten Bandung Barat. Data dikumpulkan menggunakan *Beck Anxiety Inventory* versi adaptasi Indonesia dan kuesioner demografis. Analisis korelasi dilakukan sesuai dengan skala pengukuran masing-masing variabel, yaitu korelasi Pearson, Spearman, dan *point-biserial*. Sebelum analisis regresi berganda hierarkis dilakukan, uji asumsi klasik mencakup normalitas residual, linearitas, homoskedastisitas, multikolinearitas, independensi residual, dan *outlier*. Hasil analisis menunjukkan bahwa 68.7% partisipan mengalami kecemasan pada kategori sedang hingga berat. Analisis regresi hierarkis menunjukkan bahwa durasi pernikahan ($\beta = .312$, $p < .001$), keberadaan anak ($\beta = .287$, $p < .001$), dan pendapatan bulanan ($\beta = -.245$, $p = .001$) secara signifikan memprediksi kecemasan. Ketiga prediktor tersebut menjelaskan 34.2% varians kecemasan. Temuan ini menegaskan pentingnya asesmen dan intervensi psikologi klinis yang sensitif budaya bagi individu yang sedang menjalani proses perceraian, khususnya dalam konteks kolektivistik di Bandung Raya.

Kata Kunci: Bandung Raya, *Beck Anxiety Inventory*, kecemasan, perceraian, regresi hierarkis

Abstract

Divorce is a stressful life event that may trigger psychological responses, including anxiety. Its impact may be particularly pronounced in collectivistic cultural contexts, such as the Sundanese community in Bandung Raya. This study aimed to assess anxiety levels among individuals undergoing divorce proceedings in Bandung Raya and to examine the roles of marriage duration, presence of children, and monthly income as predictors of anxiety. A quantitative approach with a cross-sectional design was used. The participants were 150 individuals undergoing divorce proceedings in Bandung City, Cimahi City, Bandung Regency, and West Bandung Regency. Data were collected using the Indonesian adaptation of the Beck Anxiety Inventory and a demographic questionnaire. Correlation analyses were conducted according to the measurement scale of each variable, including Pearson, Spearman, and point-biserial correlations. Prior to theory-based hierarchical multiple regression analysis, classical assumption tests were conducted, including residual normality, linearity, homoscedasticity, multicollinearity, residual independence, and outlier detection. The results showed that 68.7% of participants experienced moderate to severe anxiety. Hierarchical regression analysis indicated that marriage duration ($\beta = .312$, $p < .001$), presence of children ($\beta = .287$, $p < .001$), and monthly income ($\beta = -.245$, $p = .001$) significantly predicted anxiety. These predictors explained 34.2% of the variance in anxiety. These findings highlight the importance of culturally sensitive clinical psychological assessment and

© The Author(s), 2026. Published by Psycho Holistic, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, ISSN 2685-9092.
This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License, which permits use, distribution, reproduction, and adaptation in any medium, provided appropriate credit is given, changes are indicated, and adaptations are shared under the same or a compatible license.

intervention for individuals undergoing divorce, particularly within the collectivistic context of Bandung Raya.

***Keywords**: anxiety, Bandung Raya, Beck Anxiety Inventory, divorce, hierarchical regression*

Pendahuluan

Perceraian merupakan salah satu peristiwa hidup paling menegangkan yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental individu. Badan Pusat Statistik Indonesia melaporkan bahwa angka perceraian terus meningkat dalam satu dekade terakhir, dengan lebih dari 400.000 kasus perceraian per tahun (Badan Pusat Statistik, 2023). Peningkatan ini memunculkan kekhawatiran terhadap dampak psikologis yang ditimbulkan, terutama pada pasangan yang sedang menjalani proses perceraian. Salah satu masalah kesehatan mental paling umum yang muncul pada individu yang bercerai adalah kecemasan (Leopold, 2018; Sbarra et al., 2015).

Kecemasan selama proses perceraian dapat muncul dalam berbagai bentuk kekhawatiran kognitif, seperti kekhawatiran tentang stabilitas keuangan, kesejahteraan anak, dan ketakutan akan stigma sosial (Sbarra & Emery, 2005). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada individu yang bercerai cenderung lebih tinggi dibandingkan populasi umum dan dapat bertahan dalam jangka waktu lama (Leopold, 2018). Walaupun kekhawatiran tersebut bersifat situasional dan kognitif, akumulasi tekanan psikologis kronis akibat perceraian berkontribusi pada munculnya gejala kecemasan yang lebih luas dan dapat diamati, baik secara fisiologis (jantung berdebar, gemetar, sesak napas) maupun afektif (rasa takut yang mengganggu, ketegangan terus-menerus). Gejala-gejala inilah yang menjadi sasaran pengukuran *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Oleh karena itu, penggunaan BAI tetap relevan karena BAI memberikan gambaran kuantitatif tentang intensitas manifestasi somatik dan afektif kecemasan, yang merupakan jalur ekspresi akhir dari berbagai kekhawatiran spesifik tersebut. Dengan kata lain, BAI tidak dimaksudkan untuk mengukur isi kekhawatiran (keuangan, anak, stigma), melainkan tingkat intensitas gejala kecemasan klinis yang menyertainya, sehingga dapat menjadi indikator awal kebutuhan intervensi psikologis. BAI merupakan instrumen yang telah divalidasi dan andal untuk menilai intensitas gejala kecemasan klinis (Beck et al., 1988; Eck et al., 2025). BAI mengukur gejala kecemasan, baik somatik maupun afektif. Instrumen ini telah banyak digunakan dalam penelitian klinis di berbagai negara dan telah diadaptasi ke dalam bahasa dan budaya Indonesia oleh Sadf dan Susanto (2024).

Kecemasan pada pasangan yang bercerai juga dipicu oleh terputusnya ikatan emosional yang telah terbentuk dalam pernikahan (*attachment disruption*), yang menyebabkan individu kehilangan rasa aman, identitas diri, dan sistem dukungan sosial utamanya secara bersamaan dalam waktu yang relatif singkat (Sbarra et al., 2015). Pada konteks pasangan di Jawa Barat, gangguan keterikatan ini bertemu dengan karakteristik sosial-budaya khas masyarakat Sunda yang masih menjunjung nilai kolektivistik, keutuhan keluarga besar, dan peran gender tradisional. Pasangan yang bercerai di wilayah ini umumnya tidak hanya kehilangan figur lekat, tetapi juga menghadapi tekanan dari keluarga besar, kerabat, lingkungan tetangga, dan komunitas keagamaan yang memandang perceraian sebagai aib (Damaiati et al., 2024; Siregar, 2022). Secara khusus, perempuan sering mengalami beban ganda berupa kehilangan relasi intim sekaligus kehilangan penerimaan sosial. Hal ini menjadikan proses pemulihan emosional pasangan yang bercerai di Jawa Barat menjadi lebih panjang dan kompleks

dibandingkan pasangan dari masyarakat dengan orientasi lebih individualistik (Mas'udah, 2023).

Berdasarkan literatur, terdapat tiga variabel demografis yang secara konsisten dilaporkan sebagai prediktor signifikan kecemasan pada individu yang bercerai, yaitu durasi pernikahan, keberadaan anak, dan pendapatan bulanan. Pemilihan ketiga variabel ini didasarkan pada dasar teoretis yang kuat. Pertama, durasi pernikahan merupakan indikator investasi psikologis dan emosional dalam relasi (*investment model*) (Rusbult, 1980; Rusbult et al., 1986). Semakin lama pernikahan berlangsung, maka semakin dalam keterikatan yang terbentuk, sehingga gangguan terhadap relasi tersebut menimbulkan kehilangan dan ketidakamanan yang lebih besar (Hazan & Shaver, 2017; Sbarra et al., 2015). Kedua, keberadaan anak menjadi prediktor penting karena teori *parental stress* (Deater-Deckard, 2004) menjelaskan bahwa orang tua yang bercerai menghadapi tekanan tambahan terkait hak asuh, kesejahteraan anak, dan kecemasan tentang dampak perceraian terhadap perkembangan anak (Amato & Anthony, 2014; Kelly & Emery, 2003). Ketiga, pendapatan bulanan merefleksikan sumber daya ekonomi yang dimiliki individu untuk menghadapi transisi pasca-perceraian. Berdasarkan *conservation of resources theory* (Hobfoll, 1989), individu dengan sumber daya finansial yang lebih memadai memiliki kapasitas koping yang lebih baik dalam menghadapi kehilangan dan ketidakpastian, sehingga lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kecemasan tinggi (Leopold, 2018; Wang & Amato, 2000). Variabel-variabel lain yang juga diukur dalam penelitian ini (usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan lama proses perceraian) diperlakukan sebagai variabel pelengkap untuk pemeriksaan korelasi pendahuluan, tetapi tidak ditetapkan sebagai prediktor utama karena dukungan teoritisnya tidak sekuat ketiga variabel di atas.

Meskipun banyak penelitian tentang dampak psikologis perceraian, studi yang secara khusus mengukur tingkat kecemasan pada pasangan yang sedang menjalani proses perceraian dalam konteks budaya Indonesia, khususnya masyarakat kolektivistik Jawa Barat, masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik sosial-budaya ini sangat memengaruhi cara individu memaknai dan mengelola perceraian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kontribusi. Pertama, secara empiris, penelitian ini menyediakan gambaran prevalensi dan intensitas kecemasan pada pasangan yang akan bercerai di Jawa Barat, yang dapat menjadi data dasar untuk perencanaan layanan kesehatan mental berbasis komunitas. Kedua, secara teoretis, penelitian ini menguji penerapan kerangka *investment model*, *parental stress*, dan *conservation of resources theory* dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia. Ketiga, secara klinis, temuan dapat menjadi rujukan bagi psikolog klinis dalam merancang asesmen dini dan intervensi terapeutik yang sensitif terhadap karakteristik demografis pasangan. Keempat, secara kebijakan dan sosial, hasil penelitian ini relevan bagi pengadilan agama, lembaga konseling keluarga, dan pemerintah daerah dalam merancang program pendampingan perceraian yang terintegrasi (hukum, psikologis, dan ekonomi), termasuk kebijakan dukungan untuk kelompok rentan seperti pasangan dengan pendapatan rendah atau yang memiliki anak.

Berdasarkan kerangka teoretis di atas, hipotesis penelitian ini adalah durasi pernikahan berkorelasi positif dan signifikan dengan tingkat kecemasan pada pasangan yang akan bercerai (H1), pasangan yang memiliki anak menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan pasangan yang tidak memiliki anak (H2), dan pendapatan bulanan berkorelasi negatif dan signifikan dengan tingkat kecemasan pada pasangan yang akan bercerai (H3).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menilai tingkat kecemasan pasangan yang akan bercerai. Desain *cross-sectional* dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dalam satu titik waktu untuk memperoleh gambaran prevalensi dan asosiasi antarvariabel. Analisis korelasional dan regresi berganda hierarkis digunakan untuk menguji hubungan antara variabel demografis dan tingkat kecemasan. Karena desainnya bersifat *cross-sectional*, hubungan yang dilaporkan bersifat prediktif statistik dan tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan kausal.

Partisipan penelitian terdiri dari 150 orang (75 laki-laki dan 75 perempuan) berusia antara 25–55 tahun (M = 38.4 tahun; SD = 7.2) yang sedang menjalani proses perceraian di wilayah Bandung Raya (Kota Bandung, Kota Cimahi, Kabupaten Bandung, dan Kabupaten Bandung Barat). Kriteria inklusi partisipan penelitian terdiri dari (1) berusia 25–55 tahun, (2) telah mengajukan atau menerima gugatan perceraian dalam 6 bulan terakhir, (3) belum menyelesaikan proses perceraian secara hukum, (4) bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan menandatangani *informed consent*, dan (5) tidak sedang menjalani terapi psikologis atau mengonsumsi obat psikotropika yang dapat memengaruhi hasil pengukuran kecemasan. Teknik *purposive* dan *convenience sampling* digunakan untuk merekrut partisipan melalui klinik psikologi, pengadilan agama, dan organisasi konseling keluarga. Pada Tabel 1 disajikan karakteristik demografis partisipan penelitian.

Tabel 1. Karakteristik demografis partisipan

Karakteristik	n	%	Karakteristik	*M*	*SD*
Jenis kelamin			Usia	38.4 tahun	7.2
Laki-laki	75	50	Durasi pernikahan	11.6 tahun	5.8
Perempuan	75	50	Jumlah anak	2 orang	1
Pendidikan terakhir			Lama proses perceraian	3.4 bulan	1.5
SMA	32	21.3			
Diploma	33	22			
Sarjana	85	56.7			
Status pekerjaan					
Penuh waktu	96	64			
Paruh waktu	28	18.7			
Tidak bekerja	26	17.3			
Pendapatan bulanan					
< Rp5.000.000	44	29.3			
Rp5.000.000 s.d. Rp10.000.000	63	42			
> Rp10.000.000	43	28.7			
Keberadaan anak					
Memiliki anak	102	68			
Tidak memiliki anak	48	32			
Alasan perceraian					
Perselisihan terus menerus	58	38.7			
Perselingkuhan	42	28			
Masalah ekonomi	27	18			
Lainnya	23	15.3			

Mayoritas partisipan memiliki gelar Sarjana (56.7%), bekerja penuh waktu (64%), dan berpenghasilan antara Rp5.000.000 hingga Rp10.000.000 per bulan (42%) dengan rata-rata pendapatan bulanan Rp7.250.000 (SD = Rp2.840.000). Durasi pernikahan berkisar 3–25 tahun (M = 11.6 tahun; SD = 5.8), dan rata-rata lama proses perceraian yang sedang berjalan adalah 3.4 bulan (SD = 1.5). Sebanyak 102 partisipan (68%) memiliki anak, dengan rata-rata jumlah

anak 2 orang. Alasan paling umum untuk perceraian adalah pertengkaran dan perselisihan terus-menerus (38.7%), perselingkuhan (28%), dan masalah ekonomi (18%).

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dan kuesioner demografis. BAI dikembangkan oleh Beck et al. (1988) sebagai instrumen laporan diri untuk mengukur intensitas gejala kecemasan klinis yang dapat membedakannya dari gejala depresi. BAI terdiri dari 21 aitem (contoh aitem "*Saya merasa jantung berdebar-debar atau berdetak cepat*"), masing-masing dinilai pada skala Likert 4 poin (0 = tidak sama sekali, 1 = ringan, 2 = sedang, 3 = berat). Partisipan diminta menilai seberapa sering mereka merasakan gejala tersebut dalam satu minggu terakhir, dengan pilihan 0 (tidak sama sekali) hingga 3 (berat). Skor total berkisar antara 0–63, dengan kategori 0–7 (minimal), 8–15 (ringan), 16–25 (sedang), 26–63 (berat). Adaptasi BAI ke bahasa dan budaya Indonesia dilakukan oleh Sadf dan Susanto (2024) melalui prosedur *back-translation* dan uji keterbacaan pada populasi klinis Indonesia.

Berdasarkan analisis faktor konfirmatori yang dilakukan oleh Sadf dan Susanto (2024) serta penelitian lanjutan oleh Eck et al. (2025), BAI bersifat multidimensi dengan dua dimensi utama, yaitu dimensi somatik, yang mencakup gejala fisiologis seperti jantung berdebar, gemetar, sesak napas, pusing, dan rasa panas (α = .89); dan dimensi afektif/subjektif, yang mencakup gejala kognitif-emosional seperti ketakutan akan kehilangan kendali, rasa gugup, perasaan akan terjadi sesuatu yang buruk, dan ketegangan (α = .86). Reliabilitas keseluruhan instrumen versi Indonesia sebesar α = .92, yang menunjukkan konsistensi internal sangat baik. Bukti validitas yang dilaporkan meliputi validitas konvergen melalui korelasi positif yang signifikan dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) (r = .74; p < .001) dan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI-S) (r = .71, p < .001); validitas diskriminan melalui korelasi yang lebih rendah dengan *Beck Depression Inventory* (BDI) (r = .48), menunjukkan bahwa BAI dapat membedakan kecemasan dari depresi; dan validitas konstruk melalui CFA dengan indeks kecocokan model yang baik (CFI = .94; RMSEA = .06).

Kuesioner demografis disusun oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi karakteristik partisipan. Variabel demografis dan skala pengukurannya adalah sebagai berikut: usia (rasio; dalam tahun); jenis kelamin (nominal; laki-laki/perempuan); tingkat pendidikan (ordinal; SMA/Diploma/Sarjana); status pekerjaan (nominal; penuh waktu/paruh waktu/tidak bekerja); pendapatan bulanan (rasio; dalam rupiah); durasi pernikahan (rasio; dalam tahun); keberadaan anak (nominal; memiliki anak/tidak memiliki anak); alasan perceraian (nominal); dan lama proses perceraian (rasio; dalam bulan).

Pengumpulan data dilakukan antara Desember 2025 hingga Februari 2026. Partisipan yang memenuhi kriteria inklusi diberikan penjelasan rinci mengenai tujuan, prosedur, risiko, dan manfaat penelitian. Setelah menyetujui dan menandatangani *informed consent*, partisipan mengisi kuesioner demografis dan BAI yang membutuhkan waktu sekitar 20–30 menit. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Sosial Humaniora Universitas Muhammadiyah Bandung.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26.0. Analisis dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografis dan distribusi skor kecemasan. Kedua, analisis korelasi disesuaikan dengan jenis data variabel: untuk variabel kontinu (usia, durasi pernikahan, pendapatan bulanan, lama proses perceraian) digunakan korelasi Pearson; untuk variabel ordinal (tingkat pendidikan) digunakan korelasi Spearman; dan untuk variabel nominal dikotomi (keberadaan anak) digunakan korelasi *point-biserial*. Hal ini dilakukan karena penggunaan korelasi Pearson untuk variabel non-kontinu (nominal/ordinal) tidak tepat secara metodologis.

Ketiga, sebelum melakukan analisis regresi, dilakukan uji asumsi klasik regresi berganda secara lengkap, meliputi normalitas residual menggunakan Kolmogorov-Smirnov, linearitas hubungan antara prediktor dan kriteria menggunakan uji *deviation from linearity*; homoskedastisitas menggunakan uji Glejser; multikolinearitas dengan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF); independensi residual menggunakan *Durbin-Watson*; dan pemeriksaan *outlier* menggunakan *Cook's Distance*.

Keempat, setelah seluruh asumsi terpenuhi, dilakukan analisis regresi berganda hierarkis berbasis teori (Cohen et al., 2013). Pendekatan hierarkis dipilih daripada *stepwise regression*, karena *stepwise* sangat bergantung pada karakteristik sampel dan rentan menghasilkan model yang kurang stabil dan kurang dapat direplikasi (Thompson, 1995). Urutan blok ditetapkan berbasis dasar teoretis: Blok 1 memasukkan durasi pernikahan sebagai variabel kontrol/dasar (karena merupakan indikator investasi relasional yang fundamental); Blok 2 menambahkan keberadaan anak dan pendapatan bulanan sebagai prediktor utama yang mencerminkan beban parental dan sumber daya finansial. Pemilihan variabel yang dimasukkan ke dalam analisis regresi didasarkan pada hasil korelasi awal yang menunjukkan asosiasi signifikan dengan tingkat kecemasan. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan $\alpha = .05$.

Hasil

Tingkat Kecemasan Partisipan

Skor BAI partisipan berkisar antara 4 hingga 52, dengan rata-rata 22.8 (*SD* = 11.4). Distribusi kategori tingkat kecemasan disajikan pada Tabel 2. Sebanyak 31.3% partisipan mengalami kecemasan minimal hingga ringan, sementara 68.7% berada pada kategori sedang hingga berat. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yang akan bercerai mengalami kecemasan secara klinis.

Tabel 2. Tingkat kecemasan partisipan

Tingkat kecemasan	Rentang skor	n	%
Minimal	0–7	18	12
Ringan	8–15	29	19.3
Sedang	16–25	52	34.7
Berat	26–63	51	34

Hubungan Variabel Demografis dengan Tingkat Kecemasan

Hubungan antara variabel demografis dan tingkat kecemasan diuji menggunakan teknik korelasi yang disesuaikan dengan skala pengukuran masing-masing variabel: korelasi Pearson untuk variabel kontinu (usia, durasi pernikahan, pendapatan bulanan, lama proses perceraian), korelasi Spearman untuk variabel ordinal (tingkat pendidikan), dan korelasi *point-biserial* untuk variabel nominal dikotomi (keberadaan anak). Hasil korelasi disajikan pada Tabel 4. Durasi pernikahan menunjukkan korelasi positif yang kuat dan signifikan dengan tingkat kecemasan ($r = .412$; $p < .001$), keberadaan anak menunjukkan korelasi positif moderat ($r_{pb} = .358$; $p < .001$), pendapatan bulanan menunjukkan korelasi negatif moderat ($r = -.324$; $p < .001$), dan lama proses perceraian menunjukkan korelasi positif rendah-moderat ($r = .267$; $p = .001$). Sementara itu, usia ($r = .157$; $p = .055$) dan tingkat pendidikan (*rho* = -.089; $p = .279$) tidak menunjukkan korelasi yang signifikan. Berdasarkan hasil korelasi ini, variabel yang menunjukkan korelasi signifikan dengan tingkat kecemasan kemudian dipertimbangkan untuk dimasukkan ke dalam analisis regresi berganda hierarkis. Tiga

variabel yang dipilih sebagai prediktor utama berdasarkan kekuatan korelasi dan dasar teoretis adalah durasi pernikahan, keberadaan anak, dan pendapatan bulanan.

Tabel 4. Korelasi antara variabel demografis dan tingkat kecemasan

Variabel	Skala pengukuran	Jenis korelasi	Koefisien korelasi	*p-value*
Usia	Rasio	Pearson	.157	.055
Durasi pernikahan	Rasio	Pearson	.412	< .001
Tingkat pendidikan	Ordinal	Spearman	-.089	.279
Pendapatan bulanan	Rasio	Pearson	-.324	< .001
Keberadaan anak	Nominal	*Point-biserial*	.358	< .001
Lama proses perceraian	Rasio	Pearson	.267	.001

Prediktor Tingkat Kecemasan

Sebelum dilakukan analisis regresi berganda hierarkis, dilakukan uji asumsi klasik. Hasil uji asumsi diringkas pada Tabel 3 dan menunjukkan bahwa seluruh asumsi terpenuhi, yaitu (1) normalitas residual terpenuhi (*KS* = 0.062; *p* = .200); (2) linearitas antara prediktor dan kriterion terpenuhi (uji *deviation from linearity* $p > .05$ untuk semua prediktor); (3) homoskedastisitas terpenuhi (uji Glejser $p > .05$ untuk seluruh prediktor); (4) tidak terjadi multikolinearitas (*Tolerance* > 0.1 dan VIF < 10 untuk seluruh prediktor); (5) independensi residual terpenuhi (*Durbin-Watson* = 1.978; berada di rentang yang dapat diterima 1.5–2,5); dan (6) tidak ditemukan *outlier* multivariat yang berpengaruh (*Cook's Distance* < 1).

Tabel 4. Asumsi klasik regresi

Uji asumsi	Statistik	Nilai	Kriteria	Kesimpulan
Normalitas residual	Kolmogorov-Smirnov (*p*)	0.062 (.200)	*p* > .05	Terpenuhi
Linieritas	*p deviation from linearity*	> .05	*p* > .05	Terpenuhi
Homoskedastisitas	*p* Glesjer	> .05	*p* > .05	Terpenuhi
Multikolinieritas (durasi pernikahan)	*Tolerance*; VIF	0.89; 1.12	T > 0.1; VIF < 10	Terpenuhi
Multikolinieritas (keberadaan anak)	*Tolerance*; VIF	0.82; 1.22	T > 0.1; VIF < 10	Terpenuhi
Multikolinieritas (pendapatan bulanan)	*Tolerance*; VIF	0.86; 1.16	T > 0.1; VIF < 10	Terpenuhi
Independensi residual	*Durbin-Watson*	1.978	1.5–2.5	Terpenuhi
Outlier	*Cook's distance*	0.082	< 1	Terpenuhi

Analisis regresi berganda hierarkis dilakukan dengan dua blok berdasarkan kerangka teoretis. Blok 1 memasukkan durasi pernikahan sebagai variabel dasar/kontrol, sedangkan Blok 2 menambahkan keberadaan anak dan pendapatan bulanan sebagai prediktor utama. Tabel 5 menampilkan koefisien regresi tiap blok.

Tabel 5. Prediktor tingkat kecemasan

Blok/Prediktor	*b*	*S.E.*	β	*p*	R^2	ΔR^2
Blok 1					.170	
Durasi pernikahan	0.824	0.150	.412	< .001		
Blok 2					.342	.172***
Durasi pernikahan	0.624	0.150	.312	< .001		
Keberadaan anak	5.832	1.525	.287	< .001		
Pendapatan bulanan	-.289	0.089	-.245	.001		

Keterangan. ***$p < .001$

Pada Blok 1, durasi pernikahan secara signifikan memprediksi tingkat kecemasan (β = .412; $p < .001$) dengan $R^2 = .17$ ($F(1, 148) = 30.21$; $p < .001$). Pada Blok 2, penambahan keberadaan anak dan pendapatan bulanan meningkatkan varians yang dijelaskan secara signifikan ($\Delta R^2 = .172$; $\Delta F(2, 146) = 19.07$; $p < .001$), sehingga total $R^2 = .342$ ($F(3, 146) = 25.34$, $p < .001$). Pada Blok

2, durasi pernikahan (β = .312; $p < .001$), keberadaan anak (β = .287; $p < .001$), dan pendapatan bulanan (β = -.245; $p = .001$) berperan secara signifikan terhadap tingkat kecemasan.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan pada individu yang sedang menjalani proses perceraian di Bandung Raya serta menguji peran durasi pernikahan, keberadaan anak, dan pendapatan bulanan sebagai prediktor kecemasan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pasangan yang akan bercerai (68.7%) mengalami tingkat kecemasan pada kategori sedang hingga berat. Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa perceraian adalah peristiwa kehidupan yang sangat menegangkan dan dapat memicu reaksi kecemasan yang signifikan (Leopold, 2018; Sbarra et al., 2015). Hasil analisis regresi berganda hierarkis mendukung ketiga hipotesis penelitian, yaitu durasi pernikahan, keberadaan anak, dan pendapatan bulanan secara signifikan memprediksi tingkat kecemasan dengan total varians terjelaskan sebesar 34.2%. Penting untuk diingat bahwa karena desain bersifat *cross-sectional*, hubungan ini bersifat prediktif statistik dan tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan kausal.

Durasi pernikahan terbukti merupakan prediktor terkuat tingkat kecemasan, mendukung *investment model* (Rusbult, 1980) dan teori keterikatan (Hazan & Shaver, 2017). Pernikahan jangka panjang ditandai oleh ikatan emosional yang dalam, pembentukan identitas pasangan, dan saling ketergantungan yang kompleks. Ketika pernikahan tersebut berakhir, individu mengalami kehilangan figur lekat utama (*attachment disruption*) sekaligus disorganisasi identitas diri, yang berkontribusi pada meningkatnya kecemasan (Bowlby, 1988; Sbarra et al., 2015).

Keberadaan anak juga merupakan prediktor signifikan yang konsisten dengan teori *parental stress* (Deater-Deckard, 2004). Pasangan dengan anak menghadapi tambahan kekhawatiran terkait hak asuh, kesejahteraan psikologis anak, kemampuan pengasuhan bersama (*co-parenting*) pasca-perceraian, serta kapasitas memenuhi kebutuhan emosional dan finansial anak (Amato & Anthony, 2014; Kelly & Emery, 2003). Tekanan ini menjadi sumber kecemasan tambahan yang tidak dialami pasangan tanpa anak.

Hubungan negatif antara pendapatan bulanan dan tingkat kecemasan mendukung *conservation of resources theory* (Hobfoll, 1989). Individu dengan sumber daya finansial yang lebih memadai memiliki kapasitas koping yang lebih baik untuk menghadapi transisi pasca-perceraian, termasuk biaya hukum, pembagian aset, dan penyesuaian gaya hidup. Keamanan finansial memberikan rasa kontrol yang berfungsi sebagai *buffer* terhadap kecemasan (Leopold, 2018; Wang & Amato, 2000).

Temuan penelitian ini perlu dipahami dalam konteks sosial-budaya Jawa Barat yang masih kental dengan nilai kolektivistik. Generalisasi hasil penelitian ini perlu dilakukan dengan hati-hati, mengingat sampel berasal dari wilayah Bandung Raya yang memiliki karakteristik sosial-budaya khas masyarakat Sunda. Dalam budaya kolektivistik, perceraian tidak hanya dimaknai sebagai peristiwa pribadi pasangan, tetapi juga sebagai persoalan keluarga besar dan komunitas (Mas'udah, 2023; Siregar, 2022). Hal ini berimplikasi pada cara variabel demografis berinteraksi dengan tingkat kecemasan. Pertama, efek durasi pernikahan terhadap kecemasan kemungkinan diperkuat oleh penilaian sosial bahwa pernikahan jangka panjang "seharusnya" berhasil. Kedua, efek keberadaan anak diperkuat oleh nilai bahwa keluarga utuh adalah ideal kultural, sehingga orang tua merasakan beban moral tambahan ketika anak harus mengalami perceraian orang tua. Ketiga, efek pendapatan diperkuat oleh stigma sosial terhadap pasangan bercerai berpendapatan rendah yang lebih rentan dianggap

"gagal" secara ekonomi-sosial. Perempuan, secara khusus, menghadapi tekanan ganda berupa kehilangan relasi intim dan kehilangan penerimaan sosial yang membuat pemulihan emosional menjadi lebih kompleks (Damaiati et al., 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini paling tepat digeneralisasi pada konteks masyarakat dengan orientasi kolektivistik serupa, dan harus dipertimbangkan ulang ketika diterapkan pada konteks budaya yang lebih individualistik. Replikasi pada wilayah lain di Indonesia (misalnya Jawa Timur, Sumatera, atau wilayah perkotaan metropolitan) diperlukan untuk menguji *robustness* temuan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal; hubungan yang ditemukan bersifat prediktif statistik dalam satu titik waktu. Penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami perubahan kecemasan sepanjang proses perceraian. Kedua, sampel terbatas pada wilayah Bandung Raya sehingga generalisasi hasil ke konteks budaya lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, pengukuran kecemasan hanya menggunakan instrumen laporan diri (BAI); penggabungan dengan wawancara klinis terstruktur atau pengukuran fisiologis dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Keempat, penelitian ini belum memasukkan variabel psikologis penting lain yang berpotensi sebagai mediator atau moderator, seperti *coping style*, dukungan sosial, religiositas, dan riwayat gangguan mental. Studi selanjutnya disarankan untuk menguji model yang lebih kompleks dengan memasukkan variabel-variabel tersebut.

Kesimpulan

Penelitian ini menyediakan bukti empiris bahwa mayoritas pasangan yang akan bercerai di wilayah Bandung Raya mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat. Dalam kerangka desain *cross-sectional*, durasi pernikahan, keberadaan anak, dan pendapatan bulanan ditemukan sebagai prediktor statistik yang signifikan terhadap tingkat kecemasan, dengan total varians terjelaskan 34.2% dan *effect size* besar. Karena bersifat *cross-sectional*, temuan ini sebaiknya tidak diinterpretasikan sebagai hubungan kausal; ketiga variabel hanya dapat dinyatakan sebagai prediktor statistik dalam satu titik waktu pengukuran.

Penelitian ini memiliki sejumlah implikasi penting. Secara klinis, hasil menggarisbawahi kebutuhan untuk melakukan asesmen kecemasan secara rutin pada pasangan yang sedang menjalani proses perceraian, terutama mereka yang memiliki kombinasi faktor risiko: pernikahan jangka panjang, memiliki anak, dan pendapatan rendah. Layanan konseling perceraian sebaiknya mengintegrasikan intervensi spesifik seperti *Cognitive Behavior Therapy* untuk merestrukturisasi distorsi kognitif terkait perceraian, *mindfulness-based intervention* untuk regulasi emosi, dan konseling *co-parenting* bagi orang tua. Secara sosial dan kebijakan, temuan ini mendukung perlunya program dukungan sosial-ekonomi terpadu, terutama untuk pasangan berpendapatan rendah, melalui kerja sama antara pengadilan agama, dinas sosial, dan lembaga konseling komunitas. Secara teoretis, penelitian ini memperluas penerapan model investasi, parental stres, dan menambah teori dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia.

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi praktis. Pertama, psikolog klinis perlu mempertimbangkan profil demografis spesifik dalam asesmen dan perencanaan intervensi. Secara khusus, pasangan dengan durasi pernikahan yang lebih panjang, yang memiliki anak, dan yang memiliki pendapatan bulanan lebih rendah, yaitu profil yang dalam penelitian ini terbukti memiliki tingkat kecemasan paling tinggi, membutuhkan dukungan psikologis yang lebih intensif, asesmen kecemasan yang lebih dini,

dan rencana intervensi yang lebih komprehensif. Kedua, layanan pendampingan perceraian sebaiknya dirancang sebagai program terpadu yang mencakup skrining kecemasan menggunakan instrumen seperti BAI, konseling psikologis berbasis bukti, konseling *co-parenting* bagi pasangan yang memiliki anak, dan bantuan/konseling finansial bagi pasangan dengan keterbatasan ekonomi. Ketiga, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, sampel lintas wilayah dan lintas budaya di Indonesia, serta memasukkan variabel psikologis lain (koping, dukungan sosial, religiositas) untuk menghasilkan model yang lebih komprehensif tentang kecemasan pasangan yang bercerai.

Penghargaan. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman pribadi, serta mengisi kuesioner penelitian di tengah situasi emosional yang tidak mudah. Kontribusi mereka menjadi fondasi utama keberhasilan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Pengadilan Agama, klinik psikologi, serta lembaga konseling keluarga di wilayah Bandung Raya yang telah memfasilitasi proses perekrutan partisipan. Apresiasi yang tulus juga disampaikan kepada Fakultas Sosial Humaniora, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, atas dukungan akademik dan administratif selama proses penelitian berlangsung.

Pendanaan. Penelitian ini sepenuhnya didanai secara mandiri oleh ketiga penulis. Tidak ada pendanaan eksternal yang diterima dari lembaga pemerintah, lembaga komersial, maupun organisasi nirlaba untuk pelaksanaan penelitian, penulisan naskah, maupun proses publikasi artikel ini.

Kontribusi penulis. NY berkontribusi dalam *conceptualization*, *methodology*, *writing - original draft*, dan *writing - review and editing*. NZ berkontribusi dalam *investigation*, *formal analysis*, *writing - original draft*, dan *writing - review and editing*. NNP berkontribusi dalam *investigation*, *formal analysis*, *writing - original draft*, dan *writing - review and editing*.

Konflik kepentingan. Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan finansial, profesional, maupun pribadi dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis pertama (NY) merupakan psikolog klinis dewasa dengan konsentrasi pada isu keluarga dan pernikahan, sehingga topik penelitian ini memiliki keterkaitan profesional yang relevan dengan praktik keilmuannya. Keterkaitan tersebut dipandang sebagai bentuk pengembangan keilmuan dan praktik psikologi klinis di Indonesia, bukan sebagai konflik kepentingan, karena penelitian ini dilakukan dengan mengedepankan prinsip objektivitas, etika penelitian, serta independensi dalam pengumpulan, analisis, dan interpretasi data.

Daftar Pustaka

Amato, P. R., & Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family*, *76*(2), 370–386. https://doi.org/10.1111/jomf.12100

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Indonesia 2023*. https://www.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/18018f9896f09f03580a614b/statistik-indonesia-2023.html

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*(6), 893–897. https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2013). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203774441

Damaiati, W. D., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan penerimaan diri dengan identitas diri pada wanita yang mengalami perceraian. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *7*(1), 36–42. https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.134

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.

Eck, S., Dümmler, D., Aktürk, Z., Korman, M., Dawson, S., Schneider, A., Hapfelmeier, A., Linde, K., & Fomenko, A. (2025). Beck Anxiety Inventory (BAI) for detecting anxiety disorders in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD015457

Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In B. Laursen & R. Žukauskienė (Eds.), *Interpersonal development* (pp. 283–296). Routledge.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, *52*(4), 352–362. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x

Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, *55*(3), 769–797. https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6

Mas'udah, S. (2023). *Sosiologi keluarga: Konsep, teori, dan permasalahan keluarga*. Kencana.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, *16*(2), 172–186. https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4

Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Determinants and consequences of exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in adult romantic involvements. *Human Relations*, *39*(1), 45–63. https://doi.org/10.1177/001872678603900103

Sadf, F. A., & Susanto, H. (2024). Validity and reliability of Anxiety Sensitivity Index-3 (ASI-3) Indonesian version in clinical and non-clinical samples. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *13*(2), 306–313. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i2.15249

Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, *12*(2), 213–232. https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x

Sbarra, D. A., Hasselmo, K., & Bourassa, K. J. (2015). Divorce and health: Beyond individual differences. *Current Directions in Psychological Science*, *24*(2), 109–113. https://doi.org/10.1177/0963721414559125

Siregar, R. J. (2022). *Pernikahan sakinah mencegah perceraian*. Penerbit P4I.

Thompson, B. (1995). Stepwise regression and stepwise discriminant analysis need not apply here: A guidelines editorial. *Educational and Psychological Measurement*, *55*(4), 525–534. https://doi.org/10.1177/0013164495055004001

Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, *62*(3), 655–668. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x